

令和6年 3月 給食献立表

				1日(Fri曜日)
				卒業式
4日(Mon曜日)	5日(Tue曜日)	6日(Wed曜日)	7日(Thu曜日)	8日(Fri曜日)
考査	考査	考査	中華丼 わかめサラダ チンゲン菜和え 漬物	シチュー バラエティパン オムレツ デザート
			E : 966kcal/P:35.1g/F:33.1g	E : 1040kcal/P:33.5g/F:34.3g
				パン献立
11日(Mon曜日)	12日(Tue曜日)	13日(Wed曜日)	14日(Thu曜日)	15日(Fri曜日)
山菜うどん 焼鳥 チンゲン菜和え デザート	ツナそぼろごはん ジャーマンポテト 漬物 お吸い物	給食なし	給食なし	鳥みそ焼き ほうれん草胡麻和え 漬物 雑穀米
E : 985kcal/P:38.1g/F:35.2g	E : 956kcal/P:28.6g/F:33.3g			E : 966kcal/P:35.1g/F:33.1g
麺献立				
18日(Mon曜日)	19日(Tue曜日)	20日(Wed曜日)	21日(Thu曜日)	22日(Fri曜日)
ゴボウと牛肉炒め スナップエンドウ和え物 漬物 コンソメスープ	修了式	春分の日	春休み	春休み
E : 913kcal/P:35.3g/F:33.4g				
25日(Mon曜日)	26日(Tue曜日)	27日(Wed曜日)	28日(Thu曜日)	29日(Fri曜日)
春休み	春休み	春休み	春休み	春休み

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250gを基準に計算しています。

2024年3月 予定献立表

朝日塾寮

				3/1(Fri)	3/2(Sat)	3/3(Sun)
朝				ミニチキン 竹輪と野菜のカレー炒め しらす炒り玉子 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	ミニハンバーグ 里芋とコンニャク炒め煮 ツナ卵 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
				E:833kcal P:29.9g F:30.2g	E:832kcal P:32.1g F:21.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼				醤油ラーメン 餃子 キャベツ和え物 デザート	さけの塩焼き ジャーマンポテト 漬物 けんちん汁	手羽元バジル焼き ほうれん草和え デザート お吸い物
				E:1072kcal P:28.1g F:39.5g	E:873kcal P:38.7g F:21.3g	E:1064kcal P:32.4g F:34.6g
夕				ポークビーンズ かに風味酢の物 きんぴらごぼう口 コンソメスープ	唐揚げ いんげんの胡麻和え カリフラワーマヨ 中華スープ	ハンバーグ ごぼうサラダ 炊き込みごはん デザート コンソメスープ
				E:948kcal P:25.7g F:33.2g	E:1117kcal P:34.5g F:36.6g	E:1075kcal P:35.8g F:35.7g
合計				E:2853kcal P:83.7g F:102.9g	E:2822kcal P:105.3g F:79.3g	E:2996kcal P:101.3g F:91.7g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2024年3月 予定献立表

朝日塾寮

	4日(Mon曜日)	5日(Tue曜日)	6日(Wed曜日)	7日(Thu曜日)	8日(Fri曜日)	9日(Sat曜日)	10日(Sun曜日)
朝	鶏つくね 蓮根のきんぴら 目玉焼き 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	鮭塩焼き ブロッコリーバター炒め にら玉炒め 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ワンタンスープ デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 枝豆卵とじ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:927kcal P:33.1g F:21.4g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:833kcal P:29.9g F:25.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:813kcal P:29.9g F:20.2g	E:960kcal P:31.9g F:28.0g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼	きつねうどん 焼鳥 ふかし芋 デザート ごはん	メンチカツ おくらのコーン胡麻和え 漬物 お吸い物	赤魚おろしソース マカロニサラダ 漬物 お吸い物 混ぜご飯			豚焼肉 いんげんのおかか和え 漬物 お吸い物	鳥ハニーマスタード えのきわかめ デザート コンソメスープ
	E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:1139kcal P:32.6g F:38.7g	E:875kcal P:28.7g F:27.8g	E:966kcal/P:35.1g F:33.1g	E:1040kcal/P:33.5gF:34.3g	E:993kcal P:28.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:38.8g
夕	牛肉スタミナ炒め きゃべつの桜えび和え 竹輪マヨ和え お吸い物	鳥スパイス焼き おさつサラダ 根菜サラダ コンソメスープ	キムチチゲ ささみカツ グラッセサラダ フライドポテト デザート	天ぷらそば 肉まん キャベツしめじ炒め デザート	若どりとお根の甘から煮 ブロッコリーの和え物 ピリ辛こんにゃく お吸い物 麦ごはん	牛肉と人参のチャプチェ風 ほうれん草お浸し ちぢみ 中華スープ	みそラーメン カニ焼売 チンゲン菜和え デザート
	E:1010kcal P:32.8g F:28.2g	E:919kcal P:37.7g F:22.6g	E:1088kcal P:36.9g F:39.8g	E:1036kcal P:37.0g F:38.8g	E:983kcal P:33.5g F:30.3g	E:1081kcal P:36.1g F:32.3g	E:958kcal P:28.0g F:23.7g
合計	E:2926kcal P:97g F:79.3g	E:2915kcal P:103.4g F:82.7g	E:2796kcal P:95.5g F:92.8g	E:2859kcal P:105.2g F:93.3g	E:2836kcal P:96.9g F:84.8g	E:3034kcal P:96.9g F:95.6g	E:2854kcal P:100.2g F:83.9g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2024年3月 予定献立表

朝日塾寮

	11日(Mon曜日)	12日(Tue曜日)	13日(Wed曜日)	14日(Thu曜日)	15日(Fri曜日)	16日(Sat曜日)	17日(Sun曜日)
朝	アジ塩焼き ほうれん草ベーコン炒め 厚焼玉子 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ウインナー ポテトカレー煮 目玉焼き 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	にゅうめん デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	グリルチキン ほうれん草コーンソテー かに玉 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:891kcal P:28.9g F:20.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:926kcal P:39.4g F:28.5g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:814kcal P:25.8g F:27.2g	E:833kcal P:29.9g F:30.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼			タンドリーチキン ふかし芋 デザート 中華スープ	鯖竜田 チンゲン菜和え 漬物 お吸い物		ハンバーグ フライドポテト デザート コンソメスープ	豚キムチ ソーセージカレー炒め 漬物 中華スープ
	E:985kcal/P:38.1gF:35.2g	E:956kcal/P:28.6gF:33.3g	E:952kcal P:30.2g F:31.4g	E:1004kcal P:28.1g F:29.6g	E:966kcal/P:35.1gF:33.1g	E:975kcal P:28.7g F:27.8g	E:959kcal P:36.0g F:25.2g
夕	ぶりの照り焼き 厚揚げの中華炒め 肉じゃが 中華スープ	ゴボウと牛肉炒め ブロッコリーサラダ わかめの和え物 お吸い物	ペンネアラビアータ スナップエンドウ和え グリルチキン デザート	豚しめじ炒め 焼きビーフン ごぼうサラダ お吸い物	さわらのゆずみそかけ 棒棒鶏サラダ ふかし芋 お吸い物	塩ラーメン カニ焼売 キムチ デザート	若どり根菜の甘酢あえ ニラもやし玉子炒め ちぢみ 中華スープ
	E:974kcal P:40.1g F:39g	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:1069kcal P:39.9g F:34.3g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:985kcal P:37.9g F:38.5g	E:1048kcal P:24.9g F:30.1g	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g
合計	E:2850kcal P:107.1g F:94.4g	E:2726kcal P:97g F:88.1g	E:2947kcal P:109.5g F:94.2g	E:2823kcal P:88.2g F:83.4g	E:2765kcal P:98.8g F:98.8g	E:2856kcal P:83.5g F:88.1g	E:2821kcal P:105.3g F:82.4g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2024年3月 予定献立表

朝日塾寮

	18日(Mon曜日)	19日(Tue曜日)	20日(Wed曜日)	21日(Thu曜日)	22日(Fri曜日)	23日(Sat曜日)	24日(Sun曜日)
朝	サバ塩焼き ピーマンツナソテー しらす炒り玉子 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	サワラ西京焼き ポテトサラダ ツナ卵 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ししゃも キャベツとしめじのマヨポン炒め 目玉焼き 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	ハム いんげんのおかか和え にら玉炒め 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:891kcal P:28.9g F:20.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:891kcal P:35.5g F:26.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:840kcal P:31.5g F:28.5g	E:902kcal P:30.6g F:29.6g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼		ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 ちくわ磯辺あげ デザート	豚肉のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐 漬物 お吸い物	タラのムニエル ほうれん草チキン和え デザート コンソメスープ	家常豆腐 えのきわかめ 漬物 中華スープ	すき焼き さつま芋レモン煮 漬物 お吸い物	豚しょうが焼き ほうれん草コーンソテー 漬物 お吸い物
	E:913kcal P:35.3g F:33.4g	E:918kcal P:38.3g F:30.8g	E:952kcal P:34.5g F:28.5g	E:872kcal P:30.2g F:31.4g	E:952kcal P:32.8g F:36.5g	E:1084kcal P:30.2g F:32.6g	E:1039kcal P:39.1g F:25g
夕	鳥そば 肉焼売 チンゲン菜和え デザート	油淋鶏 小松菜とあげ浸し たまごサラダ お吸い物	赤魚おろしソース 小松菜煮浸し ジャーマンポテト お味噌汁	ヤンニョムチキン ポテトカレー煮 春雨サラダ 中華スープ	きのこハンバーグ グラタン フライドポテト コンソメスープ	きつねそば 肉まん わかめサラダ デザート	鳥香草焼き キムチ奴 ナス揚げびたし お吸い物
	E:877kcal P:29.1g F:29.9g	E:1115kcal P:34.1g F:32.3g	E:882kcal P:37.7g F:27.5g	E:899kcal P:28.6g F:32.6g	E:996kcal P:39.0g F:38.2g	E:882kcal P:36.4g F:27.2g	E:963kcal P:38.1g F:32.6g
合計	E:2681kcal P:93.3g F:83.5g	E:2890kcal P:105.5g F:84.5g	E:2725kcal P:107.7g F:82.2g	E:2628kcal P:91.9g F:85.4g	E:2788kcal P:103.3g F:103.2g	E:2868kcal P:97.2g F:89.4g	E:2859kcal P:110.3g F:79g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2024年3月 予定献立表

朝日塾寮

	25日(Mon曜日)	26日(Tue曜日)	27日(Wed曜日)	28日(Thu曜日)	29日(Fri曜日)	30日(Sat曜日)	31日(Sun曜日)
朝	ぶり照り焼き おくらのコーン胡麻和え 枝豆卵とじ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ベーコン かに棒 厚焼玉子 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ワントンスープ デザート ご飯・お粥・ふりかけ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミニチキン きゃべつの桜えび和え 目玉焼き 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ	パン デザート コンソメスープ 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:891kcal P:28.9g F:20.2g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:842kcal P:32.8g F:27g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g	E:813kcal P:29.9g F:20.2g	E:929kcal P:28.4g F:26.3g	E:857kcal P:33.1g F:21.4g
昼	八宝菜 さつま芋レモン煮 デザート 中華スープ	牛焼肉 冷ややっこ 漬物 お吸い物	さけの石垣揚げ 炊き込みご飯 スナッペンとう和え 漬物 お味噌汁	ハンバーグ わかめの和え物 デザート コンソメスープ	鳥ネギみそ焼き キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ	豚肉の柳川風 マカロニサラダ 漬物 お吸い物	ミートソースパスタ グリルチキン ブロッコリー和え デザート コンソメスープ
	E:974kcal P:25.3g F:22.8g	E:1005kcal P:32.7g F:25.8g	E:968kcal P:32.9g F:38.9g	E:975kcal P:28.7g F:27.8g	E:1031kcal P:34.8g F:30.4g	E:1083kcal P:34.3g F:21.4g	E:1045kcal P:36.8g F:30.8g
夕	ルーローハン チンゲン菜和え カニ焼売 デザート 中華スープ	天ぷらうどん カニ焼売 温泉卵 デザート	海鮮トマトスープパスタ ほうれん草チキン和え 春巻き デザート	エビフライ ハムカツ サラダパスタ わかめサラダ コンソメスープ	豚肉とキャベツの炒め物 スナッペンとう和え 小松菜和え お吸い物	鳥レモン焼き 焼きビーフン ポテトサラダ コンソメスープ	デミカツ丼 スパゲッティサラダ キャベツ和え物 コンソメスープ
	E:947kcal P:38.8g F:24.9g	E:1096kcal P:26.0g F:38.2g	E:962kcal P:27.0g F:32.4g	E:1033kcal P:38.1g F:35.6g	E:1052kcal P:32.8g F:28g	E:974kcal P:31.8g F:29.1g	E:961kcal P:32.6g F:35.5g
合計	E:2812kcal P:93g F:67.9g	E:2958kcal P:91.8g F:85.4g	E:2772kcal P:92.7g F:98.3g	E:2865kcal P:99.9g F:84.8g	E:2896kcal P:97.5g F:78.6g	E:2986kcal P:94.5g F:76.8g	E:2863kcal P:102.5g F:87.7g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。